

CEIP JACINTO BENAVENTE

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6	2	682 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 38 G.: 8	3	637 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 14	4	732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2	5	697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE TOMATE ALIÑADO TOMATO FRUTA FRUIT		ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT		BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL ALBÓNDIGAS EN Salsa MEATBALLS WITH SAUCE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE YOGUR YOGHURT		ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW FRUTA FRUIT		CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	
8	636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4	9	470 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 48 G.: 12	10	548 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 12	11	545 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 4	12	797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL ABADEJO A LA ROTEÑA IN THE STYLE OF ROTA POUT ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES FRUTA FRUIT		JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		VICHYSOISE VICHYSOISE YAKITORI DE POLLO CHICKEN YAKITORI PATATA Y CEBOLLA POTATOE AND ONION YOGUR YOGHURT		LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET LECHUGA, TOMATE Y BROTES LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS FRUTA FRUIT		ENSALADILLA DE ARROZ RICE SALAD GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY FRUTA FRUIT	
15	576 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 6	16	710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14	17	633 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4	18	724 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 7	19	789 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 16
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) HUEVOS DUROS CON Salsa DE TOMATE HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT		ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES FRUTA FRUIT		MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE FILETE DE ABADEJO EN Salsa FISH FILLET IN SAUCE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		ENSALADA DE PATATAS POTATOES SALAD CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM HAMBURGUESA COMPLETA BURGER PATATAS CHIPS CHIPS HELADO ICE CREAM	



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

